iBook を使い始める前に、電源アダプタを差し込み、壁のジャックにつながっている電話コードをモデムポートに接続します。そして、パワーボタンを押し、画面上の指示に従ってインターネットに接続してください。このマニュアルをひととおり読んで、iBook の使いかたについて学びましょう。

iBook の機能について

お使いのコンピュータには、次の機能が用意されています。

インターネットおよびネットワークの AirMac ワイヤレス接続（オプション）
オプションの AirMac カードを使用すると、インターネットへの接続、電子メールの送受信、ファイルの共有、ネットワークゲームなどを、ワイヤレスで快適に行うことができます。

音量および輝度の調整
音量と画面の輝度を、キーボードで直接調整できます。

内蔵ステレオスピーカ（× 2）
音楽、ムービー、ゲーム、マルチメディアなどを楽しむことができます。

内蔵マイクロフォン
録音したり音声命令によるコンピュータ操作ができます。

プログラミング可能なファンクションキー
Web ブラウザ、電子メール、またはよく使うアプリケーションや書類を開くようにキーボードのファンクションキーを設定することができます。

光学式ディスクドライブ
ソフトウェアをインストールして実行したり、音楽CD を聴いたりします。DVD または DVD/CD-RW コンボドライブがあれば、DVD ビデオも再生できます。CD-RW ドライブまたはコンボドライブがあれば、自分だけの CD を作成できます。

バッテリレベルインジケータ
（底面）
バッテリのボタンを押すと、充電レベルを 4 段階のランプで示します。

▶ iBook の機能について詳しく知りたいときは、「ヘルプ」メニューから「Mac ヘルプ」を選び、「iBook について」をクリックしてください。

FireWire
デジタルビデオカメラを接続して、オリジナルのデスクトップムービーを作成できます。外部ハードディスクドライブやプリンタなども接続できます。

Ethernet
別のコンピュータとファイルを共有したり、コンピュータネットワークにアクセスしたりするための通信方式です。

モデム
インターネットへ接続したり、World Wide Web をブラウズしたり、電子メールを送受信したりするときに使います。

Kensington セキュリティスロット
盗難防止のために鍵とケーブルを取り付けます。

USB
プリンタ、Zip などのディスクドライブ、デジタルカメラ、ジョイスティックなどを接続します。

VGA ポート
外部モニタを接続します（付属の Apple VGA ディスプレイアダプタを使用します）。

パワーボタン
コンピュータの電源を入れたりスリープ状態にしたり、電源を切ったりします。

リセットボタン
コンピュータを再起動して問題を解決したい場合に使います。

電源アダプタコネクタ
付属の電源アダプタを差し込んで iBook のバッテリを充電します。

メディアイジェクトキー
押したままにして CD や DVD を取り出したり、光学式ドライブのトレイを開いたりします。

オーディオ／ビデオポート
ヘッドフォンや外部スピーカを接続します。オプションの Apple AV ケーブルを使って、テレビやビデオプロジェクタも接続できます。

スリープランプ
コンピュータがスリープ状態のときは、ランプが点滅します。

基本情報

すべての操作は、Macintosh のデスクトップから開始します。

ファイル　編集　表示　ウインドウ　特別　ヘルプ
Finder
Macintosh HD
ハードディスク
ファイルとアプリケーションは、
すべてハードディスクに
保存されます。ハードディスク
を開くときは、アイコンを
ダブルクリックします。
クローズボックス
ウインドウを閉じるときは、
ここをクリックします。
Applications (Mac OS 9)
QuickTime Player
写真
フォルダ
フォルダを作成すると、
ファイルやアプリケーションを
管理しやすくなります。
フォルダを開くときは、
ダブルクリックします。
ゴミ箱
アプリケーション
アプリケーションとは、コンピュータで
使うソフトウェアプログラム（ゲームや
ワードプロセッサなど）のことです。
アプリケーションを起動するときは、
アイコンをダブルクリックします。
書類
書類とは、アプリケーションを使って
作成したファイル（ワードプロセッサで作成し
た手紙など）のことです。書類のアイコンをダ
ブルクリックすると、作成に使用したアプリケ
ーションでファイルが開きます。

インターネットでの情報の検索方法

インターネットアドレスさえ分かれば、アクセスできます。

2 インターネットアドレスを入力して、キーボードの Return キーを押します。

1 「WWW ブラウザ」をダブルクリックして、Web ブラウザを開きます。

Sherlock 2 でインターネットを検索することもできます。

2 知りたいことを入力し、「検索」ボタン（🔍）をクリックします。次に、インターネットサイトのリスト内の項目をダブルクリックします。

▶ ほかのボタンをクリックすれば、人を探したり、ニュースを読んだり、ショッピングをしたりできます。

1 「ファイル」メニューから、「インターネット検索」を選択します。

World Wide Web を使い始める方法

アップル社の Web サイトでは、コンピュータの機能を最大限に活用するための情報が提供されています。

www.apple.com/guide

Macintosh で使用できる優れたハードウェア製品およびソフトウェア製品については、この Web サイトで調べるか、Mac ロゴを探してください。

サードパーティのソフトウェア製造会社に連絡し、サポート情報を入手できます。

www.apple.com/japanstore/

アップル社の最新のハードウェア、ソフトウェア、アクセサリを購入できます。

www.apple.co.jp/support/

製品サポート、ソフトウェアのアップデート、技術情報が提供されています。

▶ これらの Web サイトから、世界各地のアップル社の Web サイトへすばやくジャンプできます。

www.apple.co.jp/icards
自作の電子ポストカードを、友人や家族に
送ることができます。

www.apple.co.jp/hotnews
アップル社からの最新ニュースやイベント、
お求めの Mac のソフトウェアアップデート、
QuickTime の最新情報を提供しています。

www.apple.co.jp/macosx/
世界で最も先進的なOS 「Mac OS X」の
最新情報を参照できます。

iTools の機能

iTools は、Mac ユーザを対象に用意された新しい種類のインターネットサービスです。

Email

ご自分の Mac.com の
電子メールアドレスを
取得できます。
簡単に、お好みの
電子メールプログラムで
利用できます。

iDisk

アップル社のインターネット
サーバに持つことができる
20MB のディスクスペース
です。写真やムービー、
その他のファイルを
インターネットで共有
できます。追加のスペースも
購入できます。

iCards

あらゆる機会に対応した
美しい iCard を送ることが
できます。作成済みの
写真を選んだり、iDisk に
保存した写真を使っ
て独自の iCard を作る
ことができます。

HomePage

3 つの簡単な手順で個人
Web サイトを作成できます。
フォトアルバムの作成、
iMovie の公開、履歴書の
掲載などが可能です。
作成したインターネットの
ページは、誰でも見ることが
できます。

iTools を初めて使うときは、次のように操作します。

1 www.apple.co.jp/itools にアクセスして、「メンバー登録」ボタンをクリックします。

2 簡単な説明に従って、無料アカウントに登録します。

iTools について詳しく知りたいときは：

- www.apple.co.jp/itools にアクセスして、「iTools」メニューバーの「ヘルプ」をクリックします。

電子メールの使用方法

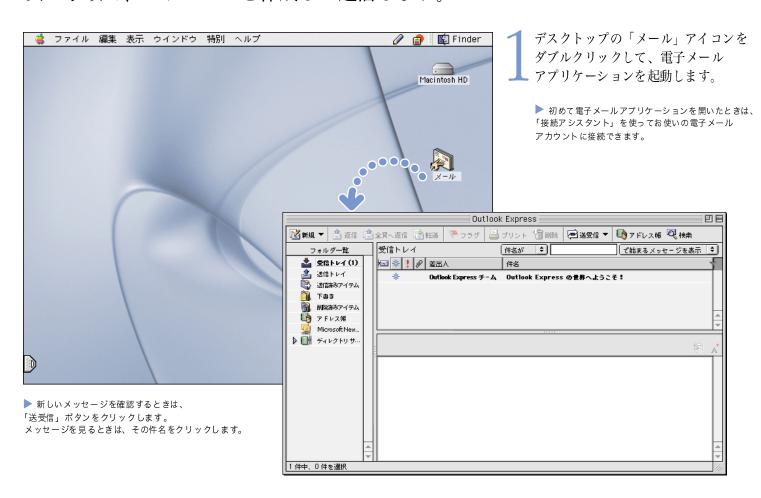
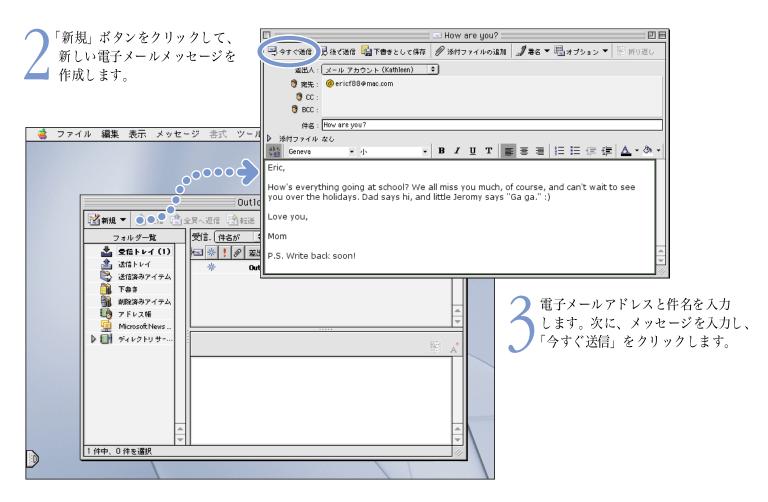
次の手順で、メッセージを作成して送信します。

1 デスクトップの「メール」アイコンをダブルクリックして、電子メールアプリケーションを起動します。

▶ 初めて電子メールアプリケーションを開いたときは、「接続アシスタント」を使ってお使いの電子メールアカウントに接続できます。

▶ 新しいメッセージを確認するときは、「送受信」ボタンをクリックします。
メッセージを見るときは、その件名をクリックします。

2 「新規」ボタンをクリックして、新しい電子メールメッセージを作成します。

3 電子メールアドレスと件名を入力します。次に、メッセージを入力し、「今すぐ送信」をクリックします。

iTunes の機能

ミュージックライブラリの作成、インターネットラジオの受信、ポータブル MP3 プレーヤへの音楽の転送などができます。

ライブラリ

音楽 CD から取り込んだり、インターネットからダウンロードした曲のコレクションです。曲目の選択や検索が簡単にできます。

ラジオチューナ

ジャズ、ロック、トーク番組などたくさんのインターネットラジオ局から選んで受信できます。

オーディオ CD

音楽 CD を再生したり、ライブラリに曲を加えたりできます。

音楽を持ち運ぶ

お使いの iBook とすべての音楽コレクションを持ち運んだり、MP3 プレーヤに好きな曲を転送することができます。

プレイリスト

ライブラリの曲から自分だけのプレイリストを作れます。曲のムード、アーティスト、ジャンルなどお好みで曲目を選んでください。

iTunes について詳しく知りたいときは：

- 「ヘルプ」メニューの「iTunes ヘルプ」を参照してください。
- www.apple.co.jp/itunes を参照してください。

CD-RW ドライブが搭載されている場合、自分だけの CD を作成できます。

1 ライブラリからプレイリストに曲をドラッグし、プレイリストをダブルクリックします。

▶ CD には 74 分間の曲を収めることができます。

2 「CD を作成」をクリックし、CD-R のディスクをセットします。
再び「CD を作成」をクリックすると作業が始まります。

▶ お使いのコンピュータでの使用に適した、記録可能な CD については、www.apple.co.jp/itunes を参照してください。

ムービーやビデオを見る方法

QuickTime TV を使って、インターネットのライブ放送を見ることができます。

1 インターネットに接続します。

2 デスクトップの「QuickTime Player」アイコンをダブルクリックします。

3 「TV」ボタンをクリックし、チャンネルをクリックします。

▶ QuickTime を使って、「iMovie」で作成したムービーやインターネットからダウンロードしたムービーを再生することもできます。

QuickTime について詳しく知りたいときは：

- 「ヘルプ」メニューの「QuickTime ヘルプ」を参照してください。
- www.apple.co.jp/quicktime/ を参照してください。

DVD ドライブが搭載されたコンピュータでは、DVD ビデオを見ることができます。

2 コントローラを使って、ムービーを再生したり、DVD の特殊な機能を利用したりします。

▶ 画面全体でムービーを再生するときは、「ビデオ」メニューから「背景を隠す」を選択します。

▶ オプションの Apple AV ケーブルを使い iBook をテレビに接続して DVD を見ることができます（詳しくは「Mac ヘルプ」を参照してください）。

▶ Apple DVD Player についてもっと詳しく知りたいときは、「ヘルプ」メニューの「Apple DVD Player ヘルプ」を参照してください。

1 DVD ビデオディスクをセットします。次に、「アップル」（）メニューから「Apple DVD Player」を選びます。

ムービーを作成する方法

デジタルビデオカメラの映像をiMovie 2を使って編集できます。

1 デジタルビデオカメラを使って映像を撮影します。次に、FireWireケーブルでDVカメラを接続します。

▶ 標準的な6ピン／4ピンのFireWireケーブルはApple Store（www.apple.com/japanstore）でお求めになれます。

2 iMovieにビデオクリップを取り込んでから、編集してムービーを仕上げます。

3 完成したムービーを、DVカメラにセットしたテープやQuickTimeファイルに書き出します。

iMovieについて詳しく知りたいときは：

- iMovieアプリケーションを開き、「ヘルプ」メニューにあるチュートリアルを使ってみてください。
- 「ヘルプ」メニューの「iMovieヘルプ」を参照してください。
- 対応しているDVカメラを調べるときは、www.apple.co.jp/imovie/を参照してください。

iMovie 2を使えば、音楽、ナレーション、タイトル、トランジションなどを追加できます。

iMovie 再生モニタ
ムービーの内容を確認したり、
接続した DV カメラから
直接入力したビデオを
見たりできます。

モードスイッチ
DV カメラからの取り込み
モードと編集モードを
切り替えるときに使います。

ビューア
クリップを編集したり配置
したりするときは、「クリップ
ビューア」（目の付いたタブ）
をクリックします。
サウンドを編集するときは、
「タイムラインビューア」
（時計の付いたタブ）
をクリックします。

再生コントロール
「iMovie 再生モニタ」でムービーを
再生するときに使います。
画面全体で再生するときは、
「フルスクリーン再生」ボタンを
クリックしてください。

移動バー
ビデオの一部を選択するときに使います。

クリップ棚
クリップを取り込んだ後で
ムービーに追加するときは、
クリップ棚から「クリップ
ビューア」に移動します。

編集ボタン
サウンド、ビデオエフェクト、
タイトル（テキスト）、
シーントランジションの調整や
選択をするパネルを開くとき
に、これらをクリックします。
「クリップ」ボタンをクリック
すると、クリップ棚が表示
されます。

AppleWorks の機能

AppleWorks は、文書や絵の作成、プレゼンテーションなど、さまざまな用途に活用できます。

レイアウト機能
写真、表、図、コラムを加えることができます。さらに、テキストフレームをリンクしたり、レイヤーグラフィックスを使用したり、テキストをオブジェクトに回り込ませたりすることもできます。

ワープロ
手紙を書いたり、パンフレットや挨拶状、パーティの招待状を作成したりできます。

プレゼンテーションツール
画面でのスライドプレゼンテーションを作成できます。ムービー、画像、グラフ、図を追加できます。

データベース
記録、住所の登録、家財目録の作成ができます。メールマージ機能によって、情報をワープロに統合し、フォーム形式の手紙を送ることができます。

カスタマイズ可能なテンプレート
さまざまな種類の文書テンプレートが用意されています。必要に応じて、そのテンプレートを変更して利用できます。

表計算
標準で組み込まれている 100 以上の機能を使用して、データ計算を簡単に行うことができます。より特徴あるデータにするための、書式設定オプションもあります。

ペイント
イラストを一から作成したり、既存の画像や取り込んだ写真にエフェクトを適用したりできます。

多彩なクリップアートを収録したライブラリ
25,000 以上の高品質なクリップアート画像の中から選ぶことができます。

AppleWorks を使い始めるときは、次のように操作します。

1 ハードディスクの「アプリケーション」フォルダに入っている「AppleWorks」を起動します。

2 作成する書類の種類をクリックします。または、あらかじめ用意された書類を利用するときは、「テンプレート」タブをクリックします。

▶ 「Web」タブをクリックすれば、さらに多くのテンプレートをインターネットからダウンロードできます。

AppleWorks について詳しく知りたいときは：

- 「ヘルプ」メニューの「AppleWorks ヘルプ」を参照してください。
- AppleWorks のスタートアップマニュアルのファイル（ハードディスクの「AppleWorks」フォルダにあります）を参照してください。
- AppleWorks の Web サイト（www.apple.co.jp/appleworks/）を参照してください。

コンピュータのソフトウェアを最新の状態に保つ方法

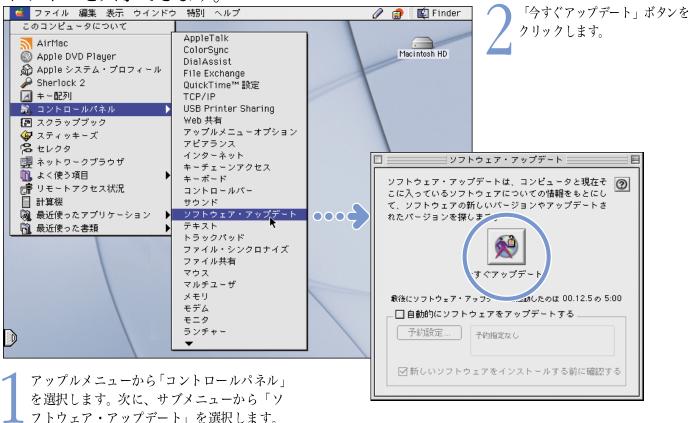
「ソフトウェア・アップデート」コントロールパネルを使って、最新のアップデートとドライバを入手できます。

2 「今すぐアップデート」ボタンをクリックします。

1 アップルメニューから「コントロールパネル」を選択します。次に、サブメニューから「ソフトウェア・アップデート」を選択します。

▶ 自動的にソフトウェアのアップデートをチェックするようにコンピュータを設定できます。

3 更新したいソフトウェアを選択してから「インストール」をクリックします。

▶ ソフトウェアの名前をクリックすると、そのソフトウェアの詳細が表示されます。

詳細情報の参照方法

お求めのコンピュータの使いかたについて詳しく知りたいときは、「Mac ヘルプ」を参照してください。

1 「ヘルプ」メニューから「Mac ヘルプ」を選びます。

2 疑問を入力し、「検索」をクリックします。

▶ 「ヘルプ」メニューに「Mac ヘルプ」が表示されない場合は、「アプリケーション」メニューから「Finder」を選んでから、やり直してください。

▶ ウインドウ内の下線が付いた青字をクリックして、コンピュータに関する情報を調べることもできます。

▶ お使いのコンピュータで使用するほかのアプリケーションのヘルプを参照するときは、「ヘルプ」メニューから「ヘルプセンター」を選びます。

▶ 下線付きの文字はリンクです。リンクをクリックすると、別のヘルプのトピックに移動したり、自動的に操作が実行されたり、インターネットにある詳しい情報が表示されたりします。

3 ヘルプのトピックのリスト内の項目をクリックします。

▶ 調べたい項目が見つからなかった場合は、別の言葉に変えてみてください。

問題が発生したときの解決方法

コンピュータが応答しない：

コンピュータで実行中の操作をキャンセルします。

- コマンド（⌘）キーとピリオド（.）キーを同時に押します。
- この操作でもキャンセルされない場合、option キーとコマンド（⌘）キーを押しながらesc キーを押します。

この操作でもコンピュータが応答しない場合、コンピュータを再起動します。

- パワーボタンを数秒間押し続けます。コンピュータの電源が切れたら、パワーボタンをもう一度押して再起動します。
- このボタンが機能しない場合、control キーとコマンド（⌘）キーを押したまま、パワーボタンを押します。
- この操作でもコンピュータが再起動しない場合、クリップを引き伸ばしてからオーディオ／ビデオポート上部の小さな穴に挿入して、リセットボタン（◀）を押してください。そして、数秒間待ってから、パワーボタンを押します。iBook のリセット後は、「日付＆時刻」コントロールパネルで日付と時刻を設定し直す必要があります。

次の操作：

特定のアプリケーションの使用時に問題が発生する：

- 上記の方法以外でコンピュータを起動できないときは、コンピュータにアプリケーションが対応しているか、アプリケーションの製造元に確認してください。

問題が頻繁に発生する：

- 「ヘルプ」メニューを開き、「Mac ヘルプ」を選択します。問題の回避方法および解決方法が記載されている個所を参照してください。場合によっては、機能拡張の衝突を確認するか、コンピュータのシステムソフトウェアを再インストールする必要があるかもしれません。

コンピュータが起動中にフリーズした、または疑問符のついたアイコンが点滅した：

システムの機能拡張をオフにします。

- shift キーを押したまま、コンピュータを起動します。

この操作が機能しない場合、システムソフトウェアが収録されているCD-ROM を使用して起動します。

- システムソフトウェアのCD-ROM を挿入し、C キーを押したまま起動します（caps lock キーが押されていないことを確認してください）。

次の操作：

コンピュータが起動したら、画面に表示されるヘルプのトラブルシューティング情報を確認します。

- 「ヘルプ」メニューを開き、「Mac ヘルプ」を選択します。問題の回避方法および解決方法が記載されている個所を参照してください。場合によっては、機能拡張の衝突を確認するか、コンピュータのシステムソフトウェアを再インストールする必要があるかもしれません。

デスクトップピクチャが違っている：

- ハードディスクの代わりにシステムソフトウェアのCD-ROM を使って、コンピュータを起動しています。システムソフトウェアの CD-ROM からでしかコンピュータが起動しない場合、ハードディスクにシステムソフトウェアを再インストールする必要があります。「Mac ヘルプ」で手順を確認するか、CD-ROM にあるシステムソフトウェアのインストールプログラムを確認してください。

コンピュータの電源が入らないか、コンピュータが起動しない：

電源アダプタが、コンピュータのプラグと使用可能な電源コンセントに差し込まれていることを確認します。

- バッテリを再充電する必要があるかもしれません。バッテリの小さなボタンを押します。バッテリの充電レベルが4 段階のランプで示されます。

これが機能しない場合、コンピュータのメモリをリセットします。

- コンピュータを起動してすぐに、コマンド（⌘）キー、option キー、P キー、R キーを同時に押し、2 度目の起動音が鳴るまで押し続けます。

この操作が機能しないか、起動中に異常音が鳴る：

- 最近メモリを増設した場合、スロットに正しく装着されているかどうかを確認します。メモリを取り外すとコンピュータが正常に起動する場合、メモリがコンピュータに対応していません。
- メモリを取り外してもコンピュータが再起動しない場合、クリップを引き伸ばしてからオーディオビデオポート上部の小さな穴に挿入して、リセットボタン（◀）を押してください。そして、数秒間待ってから、パワーボタンを押します。
- お求めのiBook に付属のサービスとサポートに関する情報を参照して、サービスについてアップルに問い合わせてください。

CD を取り出せない：

ディスクが使用中でないことを確認します。

- ディスク内のファイルを使用しているすべてのアプリケーションを終了します。
- 次に、キーボードのメディアイジェクトキー（⏏）を押したままにするか、ディスクのアイコンを「ゴミ箱」にドラッグします。

それでもディスクを取り出せない場合は、手動で取り出します。

- まっすぐに伸ばしたクリップの先を、ドライブトレイにある緊急取り出し用の穴の中に慎重に差し込みます。

その他の問題：

インターネットへの接続に問題がある：

- 電話線が接続され、正しく機能していることを確認します。
- 「ヘルプ」メニューを開き、「Mac ヘルプ」を選択します。このヘルプで、インターネットの設定方法を検索したり変更することができます。
- インターネットの設定について、正しい情報がわからない場合は、インターネット・サービスプロバイダーにお問い合わせください。

その他の外部装置との接続に問題がある：

- 外部装置が正しく接続されていることを確認します。外部装置のプラグを抜き、再度プラグを差し込みます。
- 外部装置を使用するためのソフトウェアをインストールする必要があるかどうかを確認します。
- 問題が解決しない場合、外部装置の製造元に問い合わせてください。
- 古い外部装置に接続する場合、「Mac ヘルプ」で、コンピュータと古い外部装置の接続に関する情報を参照してください。

アプリケーションに問題がある：

- ソフトウェアの問題については、各ソフトウェアの製造元に問い合わせてください。

コンピュータの使用時に問題がある：

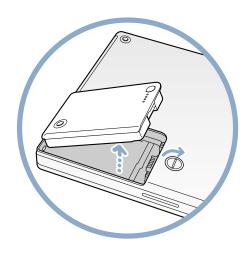
- 「Mac ヘルプ」で、手順とトラブルシューティングに関する情報を参照してください。

コンピュータのハードウェアに問題が起きている可能性がある：

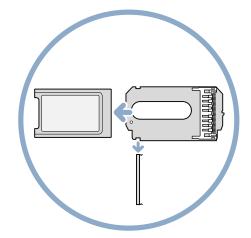
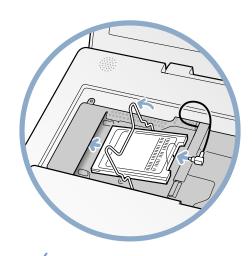
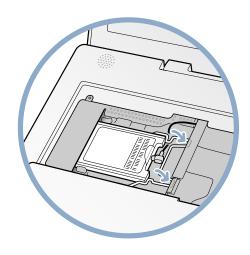
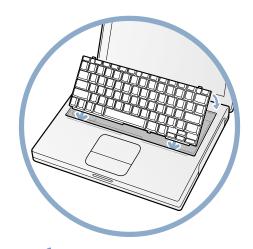
- メモリやプロセッサなど、コンピュータの構成のうちのいずれかに問題がある場合、問題を特定するために「Apple Hardware Test」CD を使用できます。

iBook の機能の拡張

ワイヤレスでインターネットやネットワークへアクセスするには、AirMac カードを増設します。

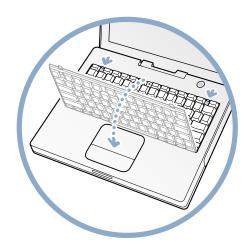
▶ AirMac ソフトウェアの使用方法は、「ヘルプ」メニューの「ヘルプセンター」で確認してください。

1 コンピュータの電源を切り、電源アダプタと電話線を取り外します。コンピュータを裏返しにして底面にあるバッテリを取り外します。

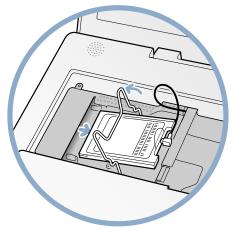
2 2 つのキーボード・リリースタブをディスプレイから外して手前にスライドさせ、キーボードを取り外します。次に、キーボードを持ち上げて裏返し、パームレストの上に載せます。

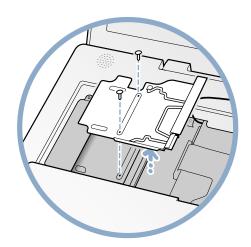
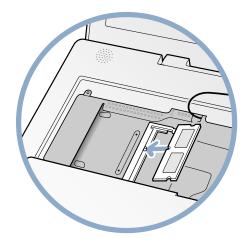
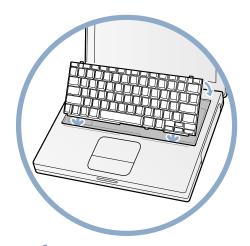
▶ キーボードが持ち上がらない場合、キーボードがロックされている可能性があります。Num Lock キーの隣のプラスティックのタブを見つけ、小さなマイナスドライバを使ってネジを反時計回りに 1/2 回転させます。

3 必要に応じて、金属のクリップを取り外し、アダプタから AirMac カードを引き出します。iBook では、アダプタは不要です。

4 針金でできたとめ具を外し、AirMac カードにアンテナの端を接続します。コンピュータ内部の金属の表面に触れます。次に、とめ具の下に AirMac カードをスライドさせ（AirMac の ID とバーコードを下に向けます）、カードスロットに差し込みます。

5 針金でできたとめ具を押してカードを固定します。

6 キーボードを 45 度に傾けてキーボードの下側にあるタブを差し込み、キーボードを開口部の端にぴったりとあわせます。キーボードを水平に置きます。リリースタブを引き下げ、キーボードの上部を下に押します。

増設用のメモリを追加します。

▶ iBook には、1.25 インチ（またはそれ以下）の PC-100 に準拠した SO-DIMM メモリモジュールを取り付けられる拡張スロットが 1 つあります。メモリの装着方法についての詳細は、「ヘルプ」メニューの「Mac ヘルプ」を参照してください。

1 コンピュータの電源を切り、電源アダプタと電話線を取り外します。コンピュータを裏返しにして底面にあるバッテリを取り外します。

2 2 つのキーボード・リリースタブを手前にスライドさせ、キーボードを取り外します。次に、キーボードを持ち上げて裏返し、パームレストの上に乗せます。

▶ キーボードが持ち上がらない場合、キーボードがロックされている可能性があります。Num Lock キーの隣のプラスティックのタブを見つけ、小さなマイナスドライバを使ってネジを反時計回りに 1/2 回転させます。

3 必要に応じて、AirMac カードを取り外します。

▶ 傷を付けないように、AirMac カードと iBook の間に柔らかい布を挟んでください。

4 メモリシールドを固定している2 本のネジを取り外し、慎重にメモリシールドを外します。

5 メモリを傾けながらスロットに挿入し、適切な位置に収まるまで押します。メモリシールド、AirMac カード（必要な場合）を元に戻します。

6 キーボードを 45 度に傾けてキーボードの下側にあるタブを差し込み、キーボードを開口部の端にぴったりとあわせます。キーボードを水平に置きます。リリースタブを引き下げ、キーボードの上部を下に押します。

快適な作業のために

キーボードとトラックパッド

キーボードとトラックパッドを使用するときには、肩をリラックスさせてください。ひじの内側の角度は直角より多少大きくし、手首と腕をほぼまっすぐに伸ばします。

軽いタッチで入力またはトラックパッドを使用し、手と指はリラックスさせたままにします。手のひらの下で親指を丸めないでください。

疲れないように、ときどき手の位置を変えてください。休憩を取らないままコンピュータの操作を行なうと、手、手首、腕を痛めることがあります。手、手首、腕に慢性的な痛みを感じ始めたら、医師に相談してください。

椅子

調整が可能で、体をしっかりとサポートし、座り心地のよい椅子が適しています。足の裏全体が床に付き、太股と床が平行になるように、椅子の高さを調整してください。椅子の背もたれが、腰のあたりを支えるようにします。製造元の指示に従って、体に合うように適切な調整を行ってください。

前腕と手がキーボードに対して適切な角度になるように、椅子の高さを上げる必要もあるかもしれません。椅子を高くすることで床から足が浮いてしまう場合、高さを調整できる足置きを使ってください。足置きを使わない場合、デスクの位置を低くします。または、いつも使うデスクよりも低いキーボードトレイが付いたデスクを使ってください。

外部マウス

外部マウスを使用する場合、キーボードと同じ高さで、手が楽に届く位置にマウスを置きます。

内蔵ディスプレイ

照明や窓からの反射が最小限になるように、ディスプレイの角度を調整します。

コンピュータを操作する場所を移動して照明が変わった場合、画面の明るさを調整してください。

もっと詳しく知りたいときは

快適に作業するための情報について詳しく知りたいときは、アップルの人間工学に関するWeb サイトを参照してください。アドレスは、次のとおりです：www.apple.com/about/ergonomics

その他に必要な情報

コンピュータを安全かつ有効に使用するために、次の指示に従ってください。

コンピュータをセットアップして使用するときには、次のことに注意してください。

- 電源コンセントにコンピュータのプラグを差し込む前に、セットアップに関するすべての説明書をよく読んでください。
- 必要なときはすぐに参照できるように、これらの説明書はコンピュータの近くに保管しておくことをお勧めします。
- お使いのシステムに関するすべての指示および警告に従ってください。
- コンピュータに付属している電源アダプタ以外は使わないでください。その他の電気製品のアダプタはコンピュータのアダプタと外見が似ていますが、別のアダプタを使用すると、コンピュータが故障する恐れがあります。
- 電源アダプタの周囲にスペースを確保するようにしてください。電源アダプタの周囲の空気の流れが遮られてしまうような場所（本棚など）では、この装置を使用しないでください。
- メモリの装着時など、コンピュータを開いて作業を行う場合、必ず事前に電源アダプタ、電話線、およびその他のケーブルを取り外してください。
- すべての内部部品および外部部品が所定の位置に取り付けられていないときは、コンピュータの電源を入れないでください。部品が不足しているコンピュータを操作するのは危険です。また、コンピュータに障害が発生する可能性があります。
- モデムに間違った種類の電話回線を接続すると、モデムが破損する可能性があるため、モデムにデジタルの電話回線（ISDN など）を接続しないでください。
- コンピュータを使用するときやバッテリを充電するときは、通常、コンピュータケースの底部の温度が高くなります。ケースの底部は、温度の低い空気に触れることでコンピュータ内部の熱を放出する、冷却面として機能します。また、ケースの底部は空気の流れを確保して正常な動作温度を保つために、接地面からわずかに浮くようになっています。
- 洗面台、浴槽、シャワー室などの近くにコンピュータを設置しないでください。また、コンピュータの近くに飲み物を置かないでください。
- 雨、雪など、湿気からコンピュータを保護してください。

警告 電気製品は、取り扱いを誤るとたいへん危険です。この製品や、類似の電気製品をお子さまがお使いになるときは、必ず大人の方が監視してください。また、電気製品の内部やケーブルにお子さまの手が届くことのないようにご配慮ください。

ケースの開口部からものを入れないでください。本製品の内部に異物が入り込むと、火災の原因となったり、感電する危険性があります。

利用者および機器の安全のため、次の状況下では、必ず電話線と電源プラグを抜いて（コードではなくプラグの部分を持ってください）、バッテリを取り外します。

- 部品を取り外す場合（キーボードを開いているときは、コードを接続しないでください）。
- 電源コードまたはプラグが摩耗していたり、損傷している場合。
- ケース内にものをこぼした場合。
- コンピュータが雨や過度の湿気にさらされた場合。
- コンピュータを落としたり、ケースが破損した場合。
- コンピュータのサービスまたは修理が必要だと思われる場合。
- ケースを掃除する場合（推奨される手順によってのみ行ってください）。

重要 電話線と電源コードのプラグを抜き、バッテリを取り外すことで、電源が完全に切断されます。必要なときにコンピュータのプラグを抜くことができるように、電源コードの少なくとも一方の端はすぐに手の届く場所に置いてください。

警告 コンピュータの損傷を防ぐために、アップル社から許可を受けた技術者の手によってメモリやAirMac カードを増設することをお勧めします。作業を依頼する際の問い合わせ先については、コンピュータに付属のサービスおよびサポートに関する情報を記載した小冊子を参照してください。お客様がメモリやAirMac カードを増設しようとした場合、装置が故障しても製品保証は適用されません。また、保証や修理についても、コンピュータに付属のサービスおよびサポートに関する情報を記載した小冊子を参照してください。

お求めのiBook は、ユニークな外観を持ち、独自の仕上げが施されています。この外観や仕上げには、些細な問題が含まれている可能性があり、このような問題の一部が、時間の経過とともに増加する可能性があります。iBook を極端な高温や低温、湿度などにさらすと、問題がより短時間で増加する可能性があります。お求めのiBook の外見を最良の状態に保つため、本書に記載されている方法で、iBook の保護および取り扱いを正しく行ってください。

ケースの掃除は、次の手順で行ないます。

1. 電話線と電源プラグを抜き（コードではなく、プラグの部分を持って抜いてください）、バッテリを取り外します。
2. 清潔でやわらかい布で、そっと表面を拭いてください。

警告 イソプロピルアルコールを含む洗剤などは使用しないでください。ケースが損傷する可能性があります。必要に応じて、コンピュータ専用の掃除用品を使用してください。

規制について

通信情報機器、電話、モデムに関する規制

本製品に関する情報処理装置等電波障害自主規制（VCCI）やラジオやテレビの受信障害、電話やモデムの情報については、ハードディスクの「書類」フォルダにある「通信情報機器に関する規制」フォルダのファイルを参照してください。

レーザービームを使用する装置について

警告 本製品のマニュアルに記載のない方法で調整などの作業を実施することは危険ですので、絶対に避けてください。

警告本製品は動作時にレーザービームを使用します。レーザービーム照射部を収容しているキャビネットは絶対に外さないでください。万一レーザービームが目に入ると、視覚障害などを引き起こすおそれがあり、たいへん危険です。また、本製品に拡大レンズなどの光学機器を使うことはたいへん危険です。安全のため、保守や修理は必ずアップル正規サービスプロバイダーにご依頼ください。専門の技術者以外は触れるべきでない部分には以下のような警告ラベルが張られています。ラベルのデザインは実際のものとは少し異なることがあります。

CLASS 1 LASER PRODUCT
LASER KLASSE 1
APPAREIL A RAYONNEMENT
LASER DE CLASSE 1

警告ラベル

電源アダプタ

コンピュータに付属の電源アダプタは、高電圧の構成部品なので、たとえ電源を切っているときでも、どのような理由でも開けないでください。サービスが必要な場合は、コンピュータに付属のサービスおよびサポートに関する情報を記載した小冊子を参照してください。

バッテリ

警告 対応しない種類のバッテリと交換すると爆発する危険性があります。使用済みのバッテリを捨てる場合は、地域の環境方針に従ってください。バッテリを破壊したり焼却したりしないでください。

危険度の高い環境下での使用に対する警告

このコンピュータシステムを原子力施設、航空操舵システム、航空通信システム、航空管制システムで使用することはできません。また、コンピュータのハードウェアやソフトウェアの障害が、死傷、身体への傷害、深刻な環境破壊につながるおそれのあるその他のいかなる環境下でも使用することはできません。

カメラについて

本マニュアルの 18 ページに掲載されている DV カメラは、本製品には付属しておりません。ご覧の機種が、販売されていない地域があります。

ENERGY STAR

アップル社はENERGY STAR® に参加しており、本製品の基本構成はENERGY STAR の省エネルギーに関するガイドラインに準拠しています。米国環境保護局のENERGY STAR プログラムは、OA 機器メーカーによる省エネルギーを推進する計画です。エネルギーの浪費をなくし、資源の消費を抑えることは、経費の削減と環境保全につながります。

この情報は、Mac OS 9 オペレーティングシステムを使用する場合の標準的なコンピュータにのみ適応されます。

本マニュアルには正確な情報を記載するように努めました。ただし、誤植や制作上の誤記がないことを保証するものではありません。